

COGOLLOS DE LECHUGA A LA PLANCHA CON JAMÓN SERRANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 o 2 cogollos de lechuga
- 2 lonchas de jamón curado [46 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- Pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta los cogollos por la mitad y lávalos, es importante para quitarle la tierra que pueda contener.
- 2º Pon un poco de aceite en la sartén y añade los cogollos.
- 3º Cuando veas que cogen un color caramelizado, dales la vuelta y pon la loncha de jamón encima.
- 4º Cuando la superficie en contacto con la sartén esté dorada, retira el cogollo y queda listo para comer.
- 5º Puedes sustituir el jamón por cualquier otro ingrediente como: queso, jamón york, anchoa o atún.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [98 g]	% DDR
ENERGÍA	241 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	28 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	20 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	5 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	2200 mg	2154 mg	90 %